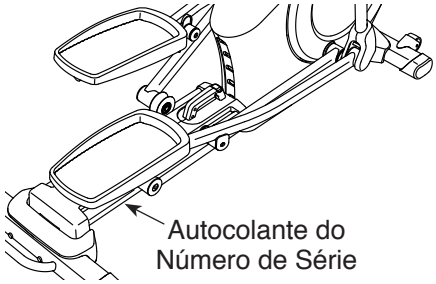
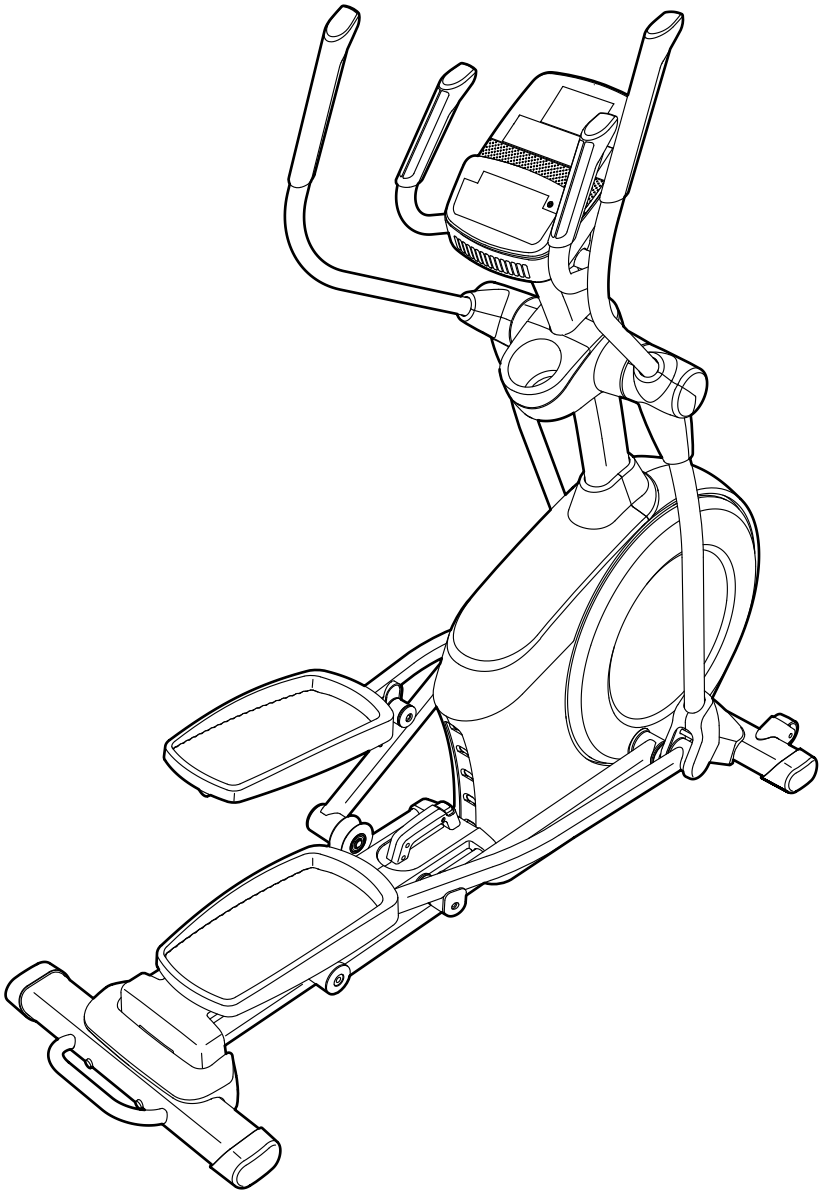
NordicTrack® E 7.2

Modelo nº NTEVEL77911.0
Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



MANUAL DO UTILIZADOR



DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

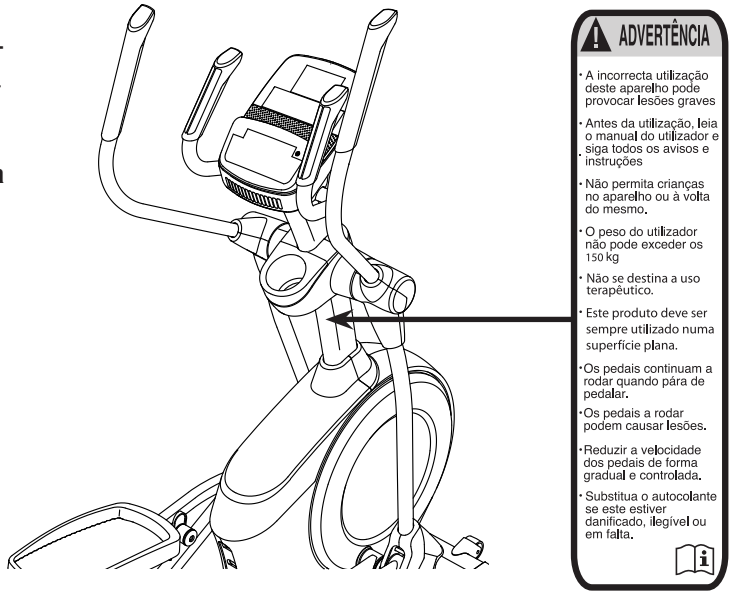
www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES. 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO 16
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. 25
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO 27
LISTA DE PEÇAS 31
DIAGRAMA AMPLIADO 33
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM . . . . . Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.


ADVERTÊNCIA
• A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
• Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
• Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
• O peso do utilizador não pode exceder os 150 kg
• Não se destina a uso terapêutico.
• Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
• Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
• Os pedais a rodar podem causar lesões.
• Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
• Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

NORDICTRACK é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. **Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**

2. **Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.**

3. **É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.**

4. **O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.**

5. **Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.**

6. **Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.**

7. **Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.**

8. **Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.**

9. **O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 150 kg.**

10. **Vista roupa apropriada quando se exercitar; não utilize roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.**

11. **Segure-se aos manípulos ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.**

12. **O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.**

13. **O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.**

14. **Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.**

15. **O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 7.2. O aparelho elíptico E 7.2 oferece uma selecção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

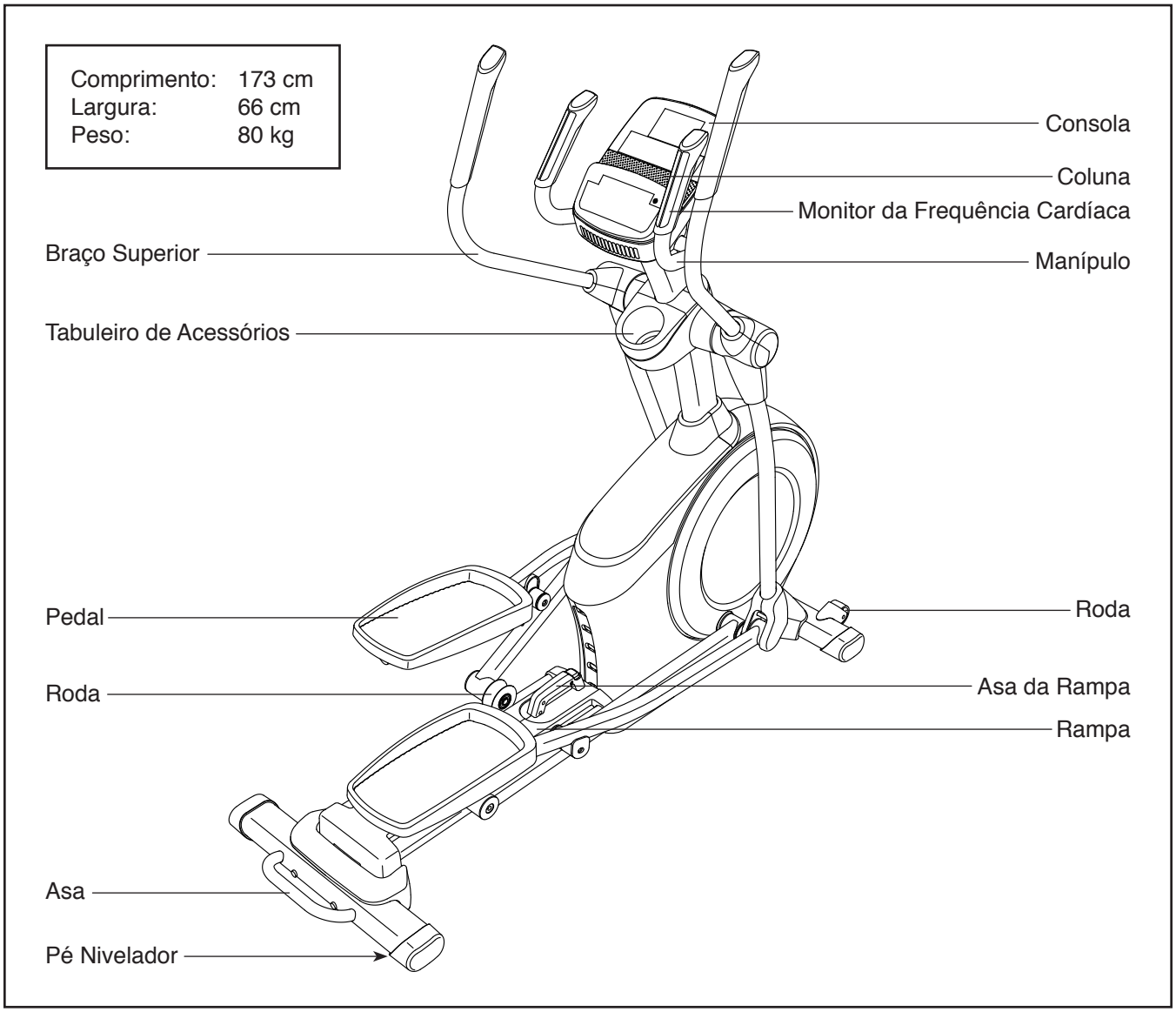
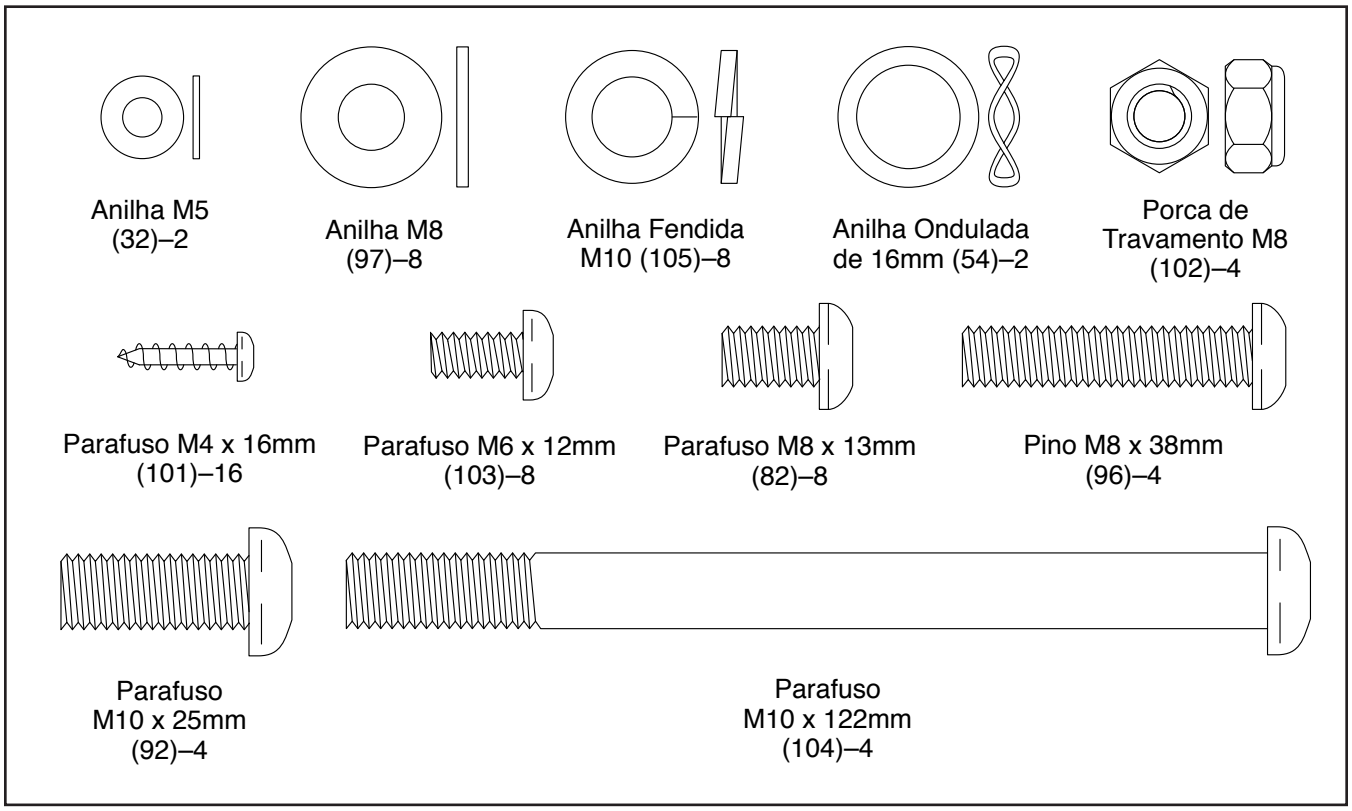


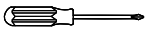
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**



MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar peças pequenas, consulte a página 5.
- Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas:

  uma chave de fendas Phillips 

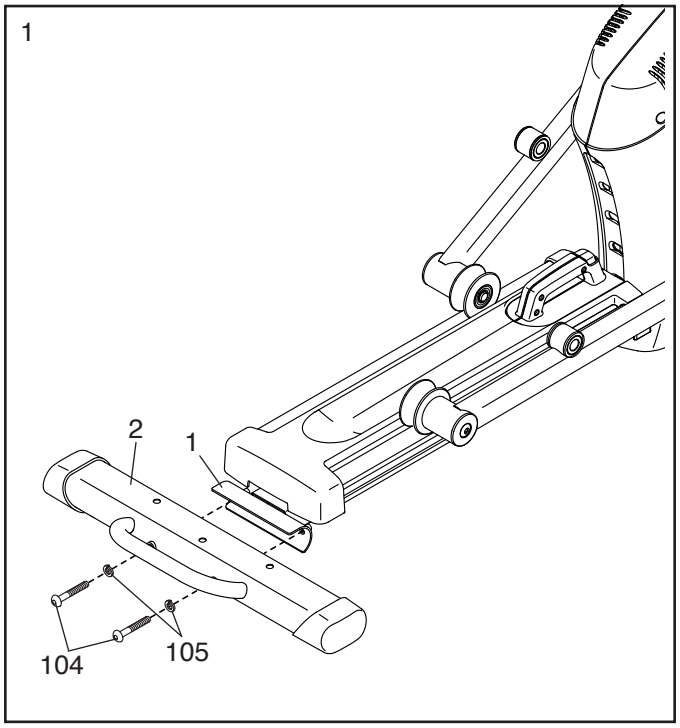
  um maço de borracha

  A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

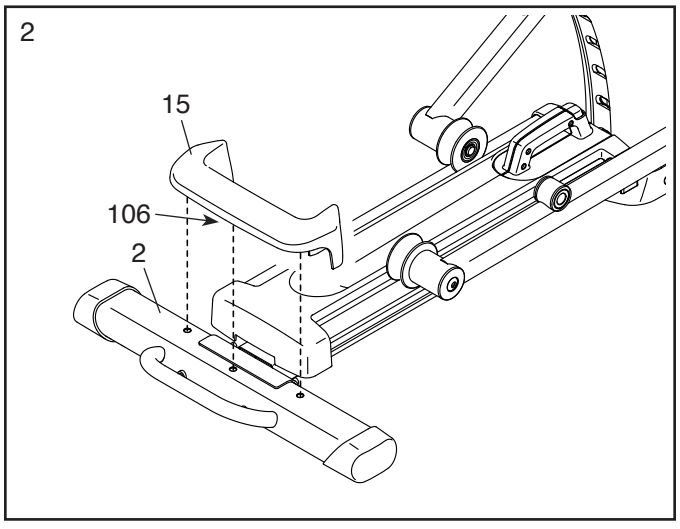
1. Com a ajuda de outra pessoa coloque alguns dos materiais de embalagem (não apresentados) sob a parte de trás da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Fixe o Estabilizador Traseiro (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 122mm (104) e duas Anilhas Fendidas M10 (105).

   Retire os materiais de embalagem de baixo da parte de trás da Estrutura (1).



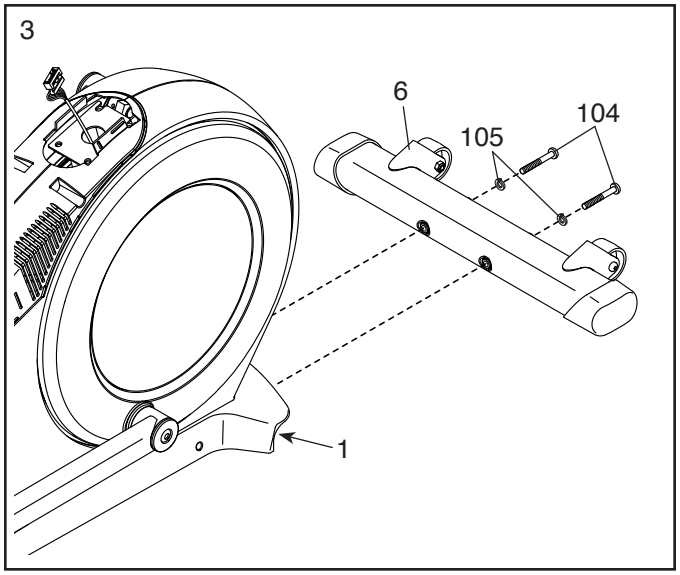
2. Faça pressão nas Montagens da Cobertura (106) na parte inferior da Cobertura do Estabilizador Traseiro (15) contra o Estabilizador Traseiro (2).



3. Com a ajuda de outra pessoa coloque alguns dos materiais de embalagem (não apresentados) sob a parte da frente da Estrutura (1). **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline até este passo estar concluído.**

   Fixe o Estabilizador Frontal (6) à Estrutura (1) com dois Parafusos M10 x 122mm (104) e duas Anilhas Fendidas M10 (105).

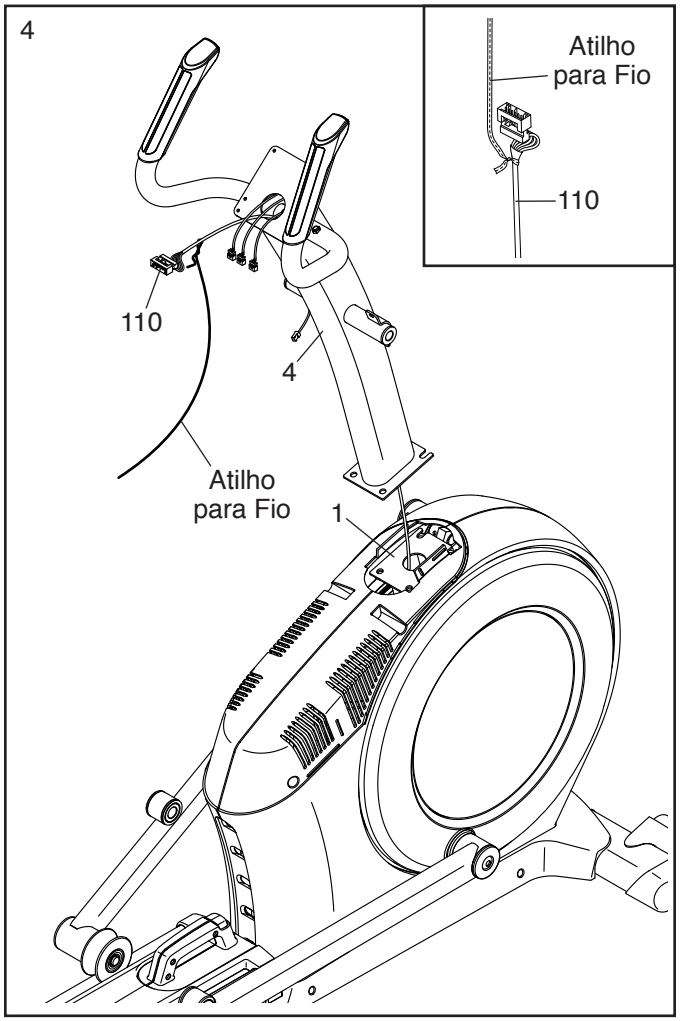
   Retire os materiais de embalagem de baixo da parte da frente da Estrutura (1).



4. Oriente a Barra Vertical (4) conforme indicado. Peça a outra pessoa que segure a Barra Vertical junto à Estrutura (1).

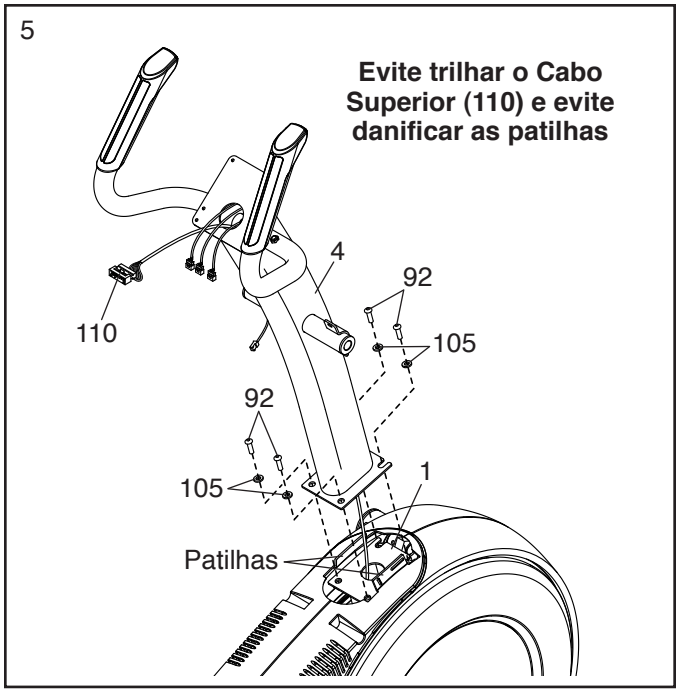
   Consulte o desenho inserido. Localize o atilho para fio na extremidade inferior da Barra Vertical (4). Ate o atilho para fio ao Cabo Superior (110). Em seguida, puxe a extremidade superior do atilho para fio até o Cabo Superior passar completamente pela Barra Vertical.

   Conselho: Para impedir que o Cabo Superior (110) caia pelo interior da Barra Vertical (4), segure o Cabo Superior com o atilho para fio.



5. **Conselho: Evite trilhar o Cabo Superior (110). Evite danificar as patilhas de plástico indicadas.** Coloque a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

   Fixe a Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M10 x 25mm (92) e quatro Anilhas Fendidas M10 (105).



6. Utilize um saco de plástico para manter os dedos limpos e aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída no Eixo Rotativo (35) e em duas Anilhas Onduladas 16mm (54).

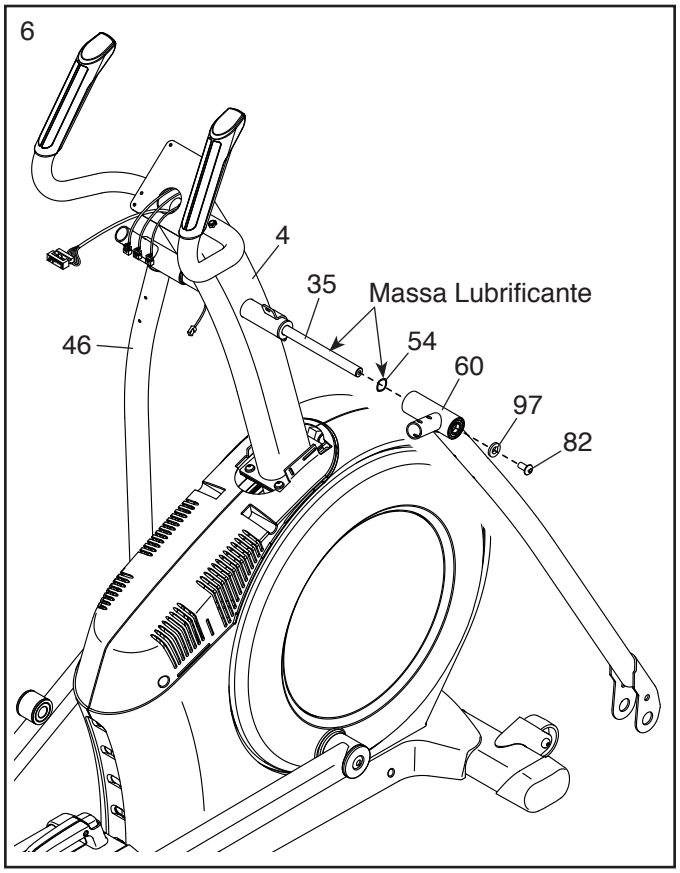
   Introduza o Eixo Rotativo (35) através da Barra Vertical (4) e depois centre-o. **Conselho: Pode ser útil utilizar um maço de borracha.**

   Identifique a Perna Superior Direita (60), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme indicado.

   Insira uma Anilha Ondulada 16mm (54) e a Perna Superior Direita (60) no lado direito do Eixo Rotativo (35).

   Repita estas acções para a Perna Superior Esquerda (46).

   Aperte um Parafuso M8 x 13mm (82) e uma Anilha M8 (97) em cada extremidade do Eixo Rotativo (35) **ao mesmo tempo.**

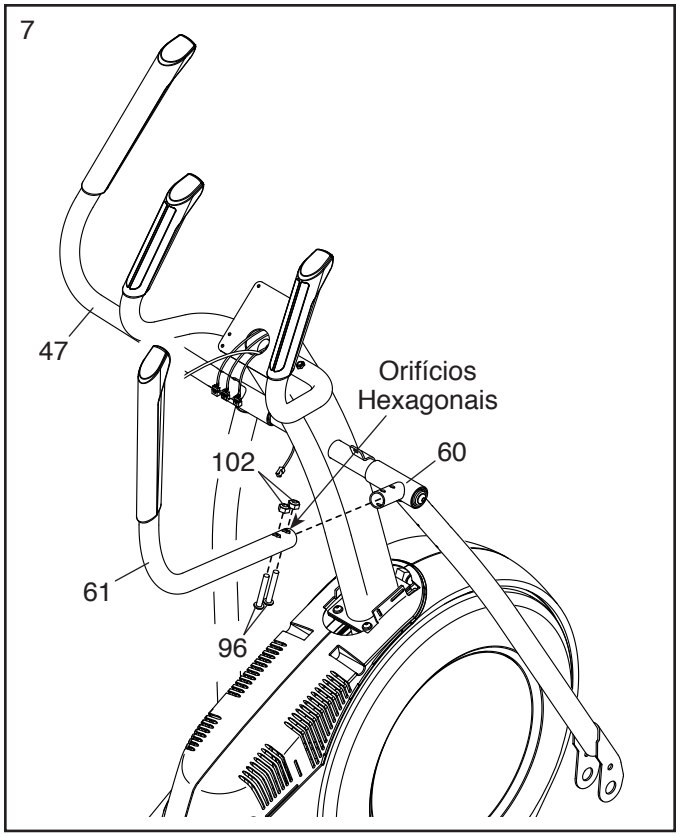


7. Identifique o Braço Superior Direito (61), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme indicado.

   Insira o Braço Superior Direito (61) na Perna Superior Direita (60).

   Fixe o Braço Superior Direito (61) com dois Pinos M8 x 38mm (96) e duas Porcas de Travamento M8 (102). **Certifique-se de que as Porcas de Travamento estão nos orifícios hexagonais.**

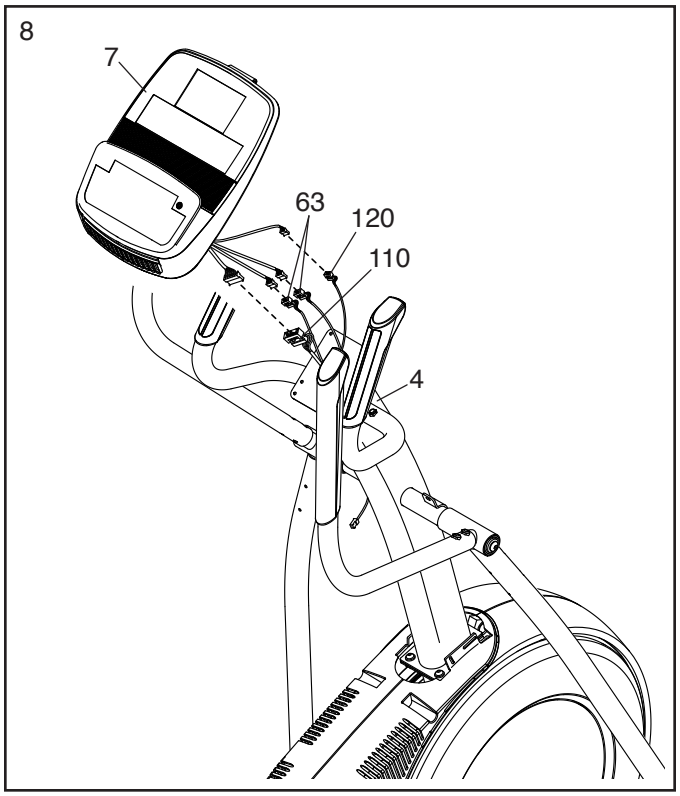
   Repita este passo para o Braço Superior Esquerdo (47).



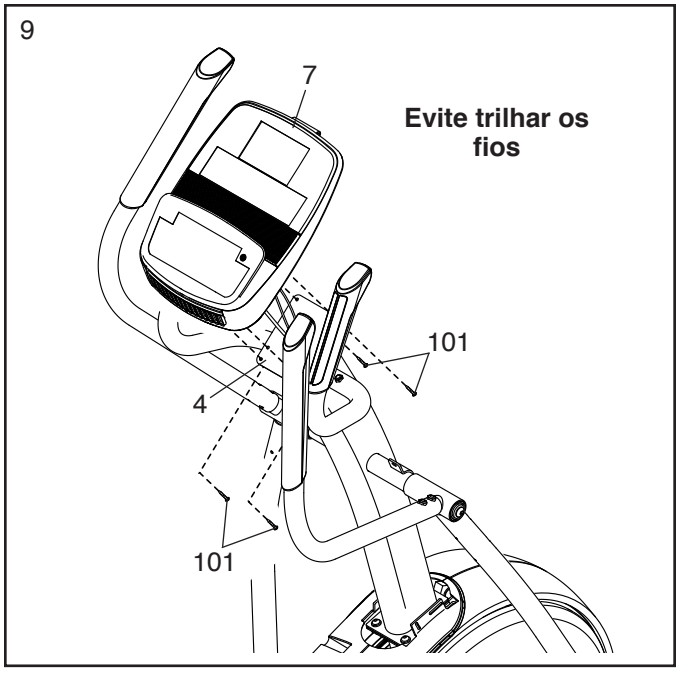
8. Desate e elimine o atilho para fio preso no Cabo Superior (110).

   Enquanto outra pessoa segura a Consola (7) junto à Barra Vertical (4), ligue os fios da Consola ao Cabo Superior (110), aos Fios de Pulsações (63) e ao Fio de Extensão (120).

   Introduza o excedente dos fios na Barra Vertical (4) ou na Consola (7).



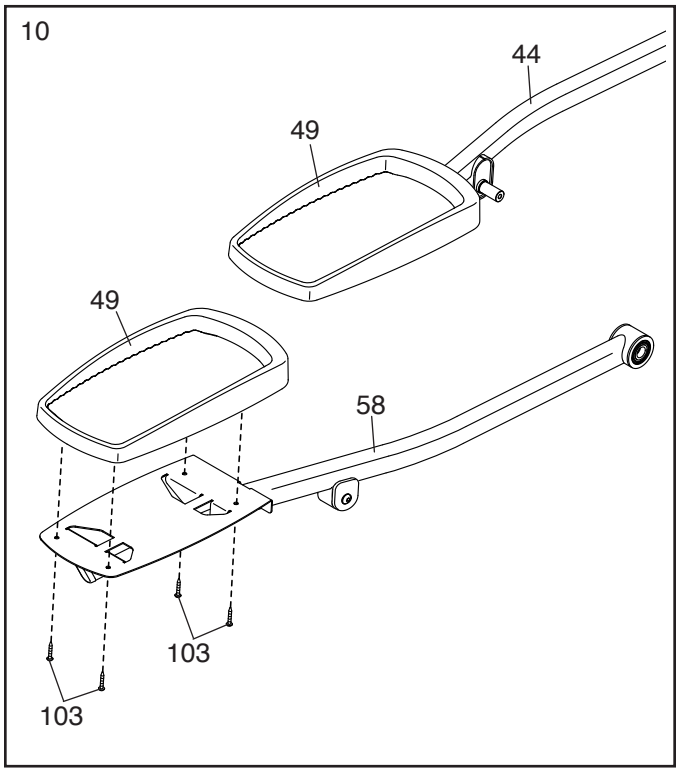
9. **Conselho: Evite trilhar os fios.** Fixe a Consola (7) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (101).



10. Identifique o Braço do Pedal Direito (58), que está marcado com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-o conforme indicado.

    Fixe um Pedal (49) ao Braço do Pedal Direito (58) com quatro Parafusos M6 x 12mm (103).

    Repita este passo para o Braço do Pedal Esquerdo (44) e para o outro Pedal (49).

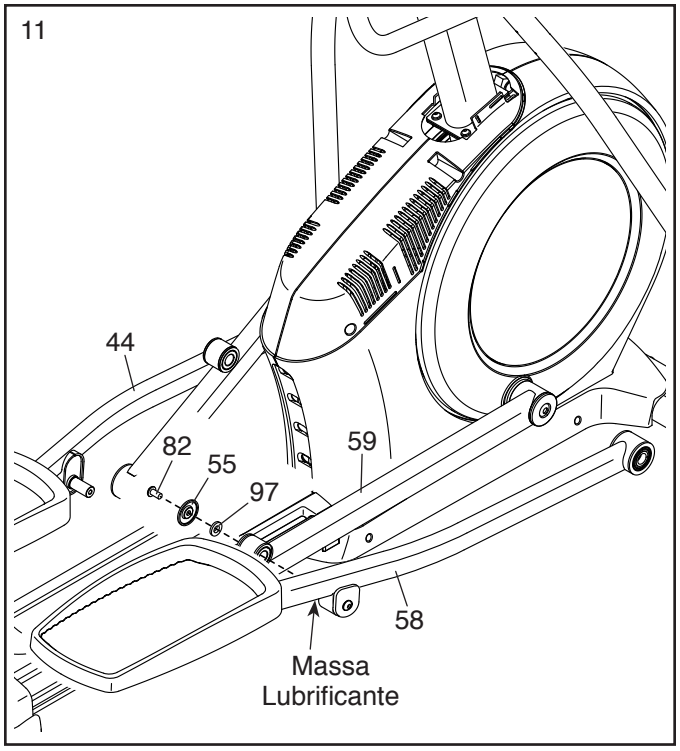


11. Posicione o Braço do Pedal Direito (58) conforme indicado.

    Aplique massa lubrificante ao eixo do Braço do Pedal Direito (58).

    Fixe o Braço do Pedal Direito (58) ao Braço do Rolete Direito (59) com um Parafuso M8 x 13mm (82), uma Cobertura do Eixo Pequeno (55) e uma Anilha M8 (97).

    Repita este passo para o Braço do Pedal Esquerdo (44).



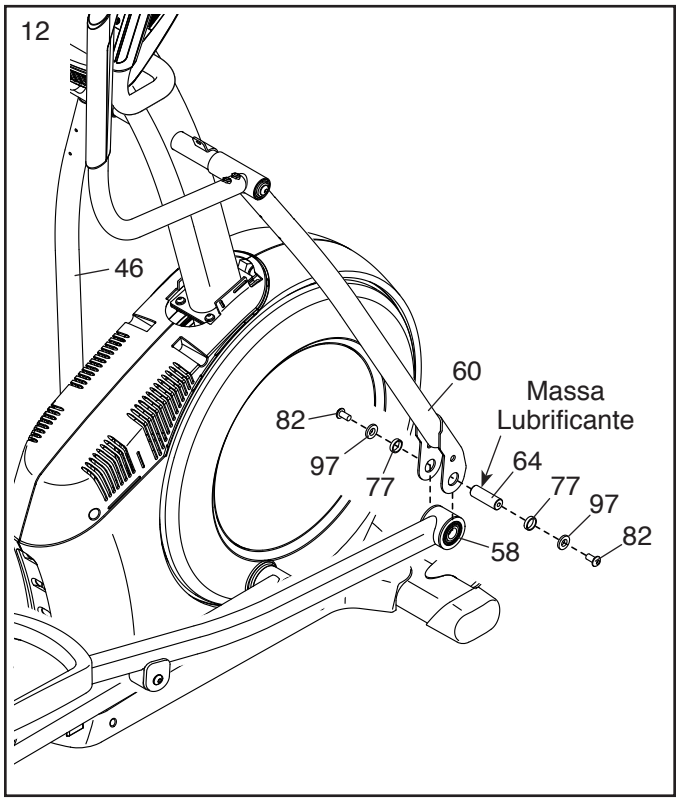
12. Aplique uma pequena quantidade de massa lubrificante a um dos Eixos do Braço do Pedal (64).

    Seguidamente, insira uma Anilha M8 (97) e um Espaçador do Eixo (77) num Parafuso M8 x 13mm (82) e aperte o Parafuso algumas voltas no Eixo do Braço do Pedal (64).

    Enquanto outra pessoa segura na extremidade frontal do Braço do Pedal Direito (58) no interior do suporte da Perna Superior Direita (60), introduza o Eixo do Braço do Pedal (64) em ambas as partes.

    Insira uma Anilha M8 (97) e um Espaçador do Eixo (77) noutro Parafuso M8 x 13mm (82) e aperte o Parafuso algumas voltas no Eixo do Braço do Pedal (64). **Em seguida, aperte ambos os Parafusos ao mesmo tempo.**

    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



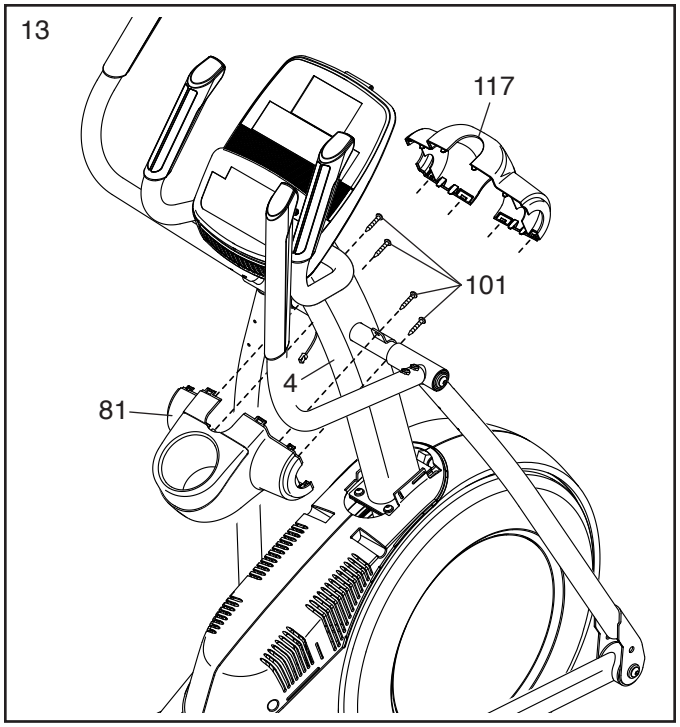
13. **Nota: Se adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 24), consulte o passo 20 na página 15 para instalar o receptor incluído com o monitor da frequência cardíaca.**

Oriente a Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) conforme indicado.

Fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (101).

Oriente a Cobertura Frontal da Barra Vertical (117) conforme indicado.

Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (117) à Barra Vertical (4) premindo os ganchos na Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) contra as patilhas da Cobertura Frontal da Barra Vertical.



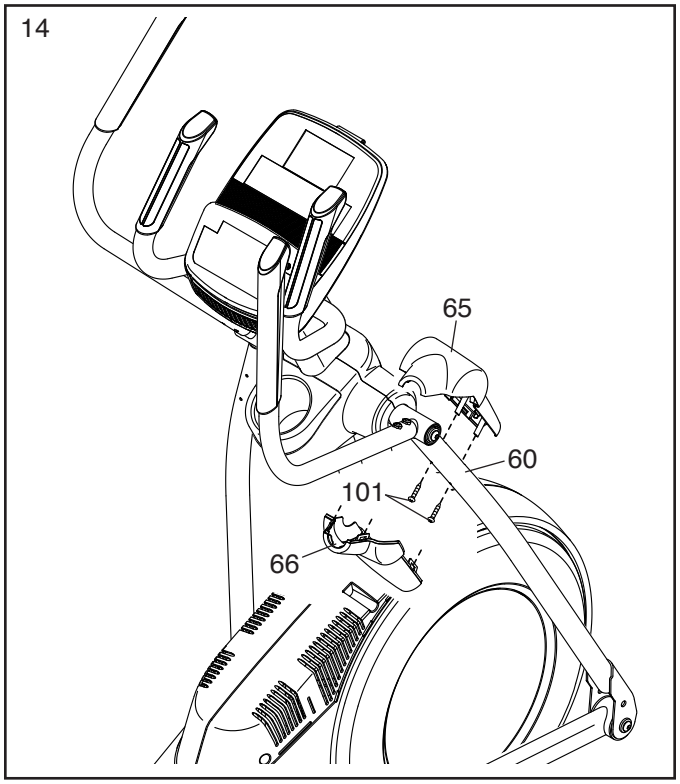
14. Identifique a Cobertura Frontal do Braço Superior Direito (65), que está marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-a conforme indicado.

Fixe a Cobertura Frontal do Braço Superior Direito (65) à Perna Superior Direita (60) com dois Parafusos M4 x 16mm (101).

Identifique a Cobertura Posterior do Braço Superior Direito (66), que está marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-a conforme indicado.

Fixe a Cobertura Posterior do Braço Superior Direito (66) à Perna Superior Direita (60) premindo os ganchos na Cobertura Posterior do Braço Superior Direito contra as patilhas da Cobertura Frontal do Braço Superior Direito (65).

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



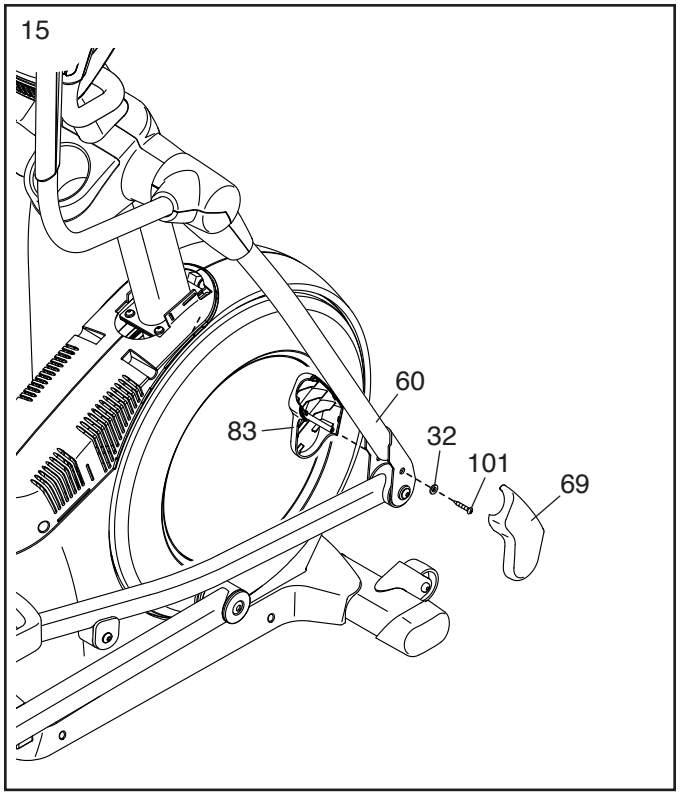
15. Identifique a Cobertura Interior da Perna Superior Direita (83), que está marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-a conforme indicado.

    Fixe a Cobertura Interior da Perna Superior Direita (83) à Perna Superior Direita (60) com um Parafuso M4 x 16mm (101) e uma Anilha M5 (32).

    Identifique a Cobertura Exterior da Perna Superior Direita (69), que está marcada com um autocolante “Right” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita), e oriente-a conforme indicado.

    Fixe a Cobertura Exterior da Perna Superior Direita (69) à Perna Superior Direita (60) premindo os ganchos na Cobertura Interior da Perna Superior Direita (83) contra as patilhas da Cobertura Exterior da Perna Superior Direita.

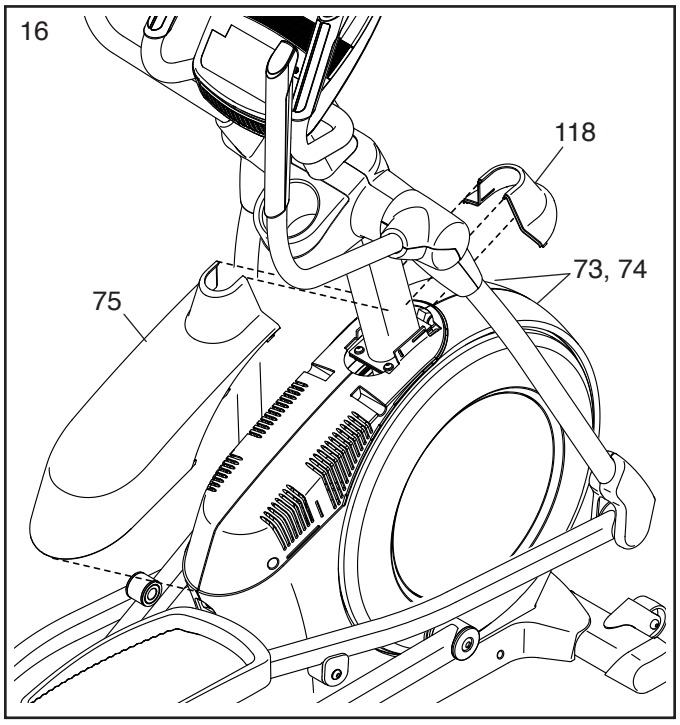
    Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



16. Oriente a Tampa da Cobertura de Protecção (118) e a Cobertura da Protecção (75) conforme indicado.

    Primeiro, pressione as patilhas da Tampa da Cobertura da Protecção (118) contra as Protecções Esquerda e Direita (73, 74).

    Em seguida, pressione as patilhas da Cobertura da Protecção (75) contra as Protecções Esquerda e Direita (73, 74).

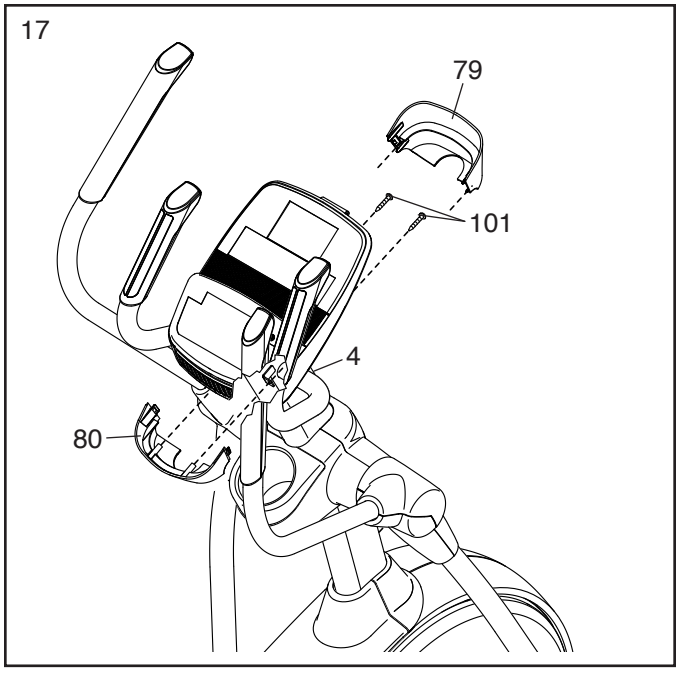


17. Oriente a Cobertura Posterior da Consola (80) conforme indicado.

    Fixe a Cobertura Posterior da Consola (80) à Barra Vertical (4) com dois Parafusos M4 x 16mm (101).

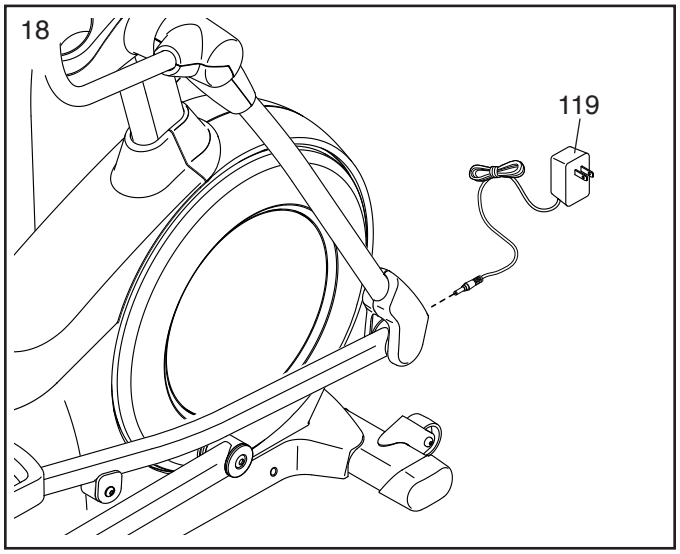
    Oriente a Cobertura Frontal da Consola (79) conforme indicado.

    Fixe a Cobertura Frontal da Consola (79) à Barra Vertical (4) premindo os ganchos na Cobertura Posterior da Consola (80) contra as patilhas da Cobertura Frontal da Consola.



18. Ligue o Adaptador de Corrente (119) à tomada na estrutura do aparelho elíptico.

    Para ligar o Adaptador de Corrente (119) a uma tomada, consulte COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE na página 16.



19. **Certifique-se de que todas as peças ficam devidamente apertadas antes de utilizar o aparelho elíptico.** Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar peças extra. Coloque uma passadeira por baixo do aparelho elíptico para proteger o chão.

Se adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 24), consulte o passo adicional em baixo para instalar o receptor incluído com o monitor da frequência cardíaca.

20. **Consulte os passos 17 e 13.** Retire as Coberturas Frontal e Posterior da Consola (79, 80) se necessário. Em seguida, retire as Coberturas Frontal e Posterior da Barra Vertical (117, 81) se necessário.

    Retire o papel do autocolante na parte de trás do Receptor (A). Pressione o Receptor para a localização indicada na parte de dentro da Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) **por baixo** do Tabuleiro de Acessórios (37).

    Consulte o desenho inserido. Certifique-se de que a antena no Receptor (A) está orientada de forma a estar na horizontal, paralela ao chão.

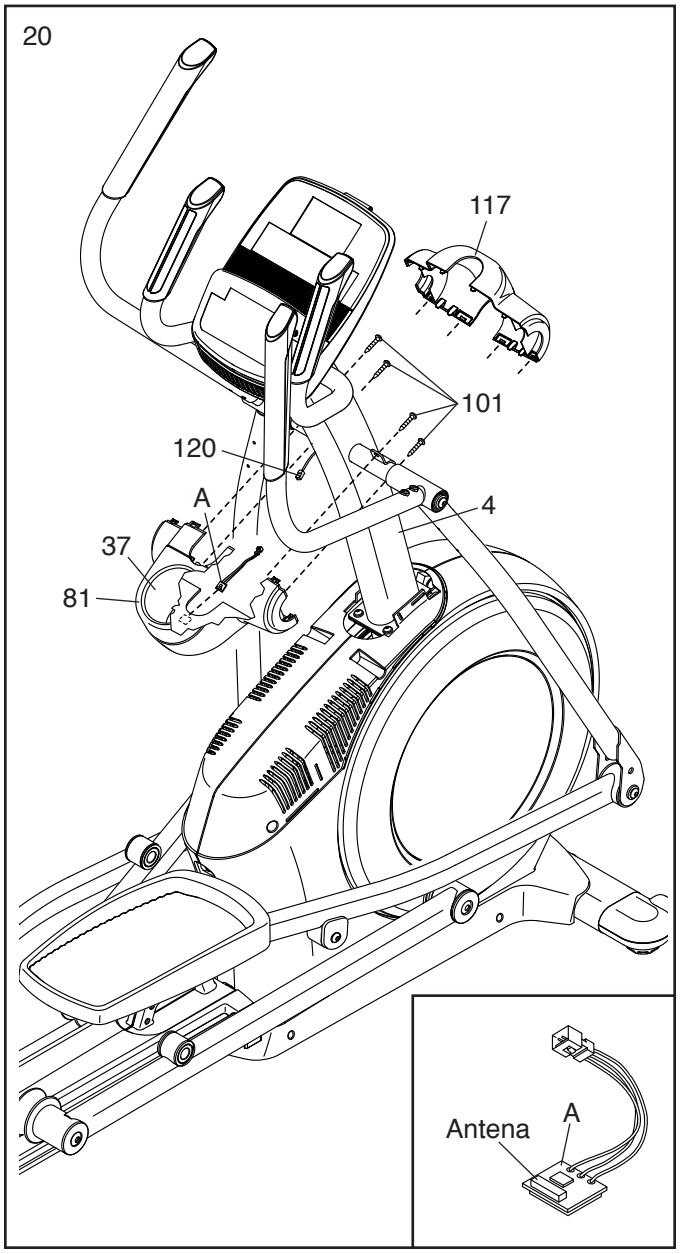
    Ligue o fio do Receptor (A) ao Fio de Extensão (120).

    Em seguida, fixe a Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (101).

    Fixe a Cobertura Frontal da Barra Vertical (117) à Barra Vertical (4) premindo os ganchos na Cobertura Posterior da Barra Vertical (81) contra as patilhas da Cobertura Frontal da Barra Vertical.

    Em seguida, **consulte o passo 17** e fixe as Coberturas Frontal e Posterior da Consola (79, 80) se necessário. Nota: Se instalar o receptor como parte do conjunto do aparelho elíptico, dirija-se para o passo 14 e continue a montagem.

    Nota: Deite fora quaisquer outros fios incluídos com o monitor de frequência cardíaca.

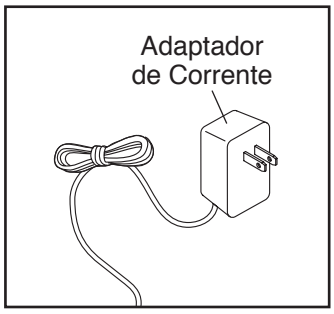


COMO UTILIZAR O APARELHO ELÍPTICO

COMO LIGAR O ADAPTADOR DE CORRENTE

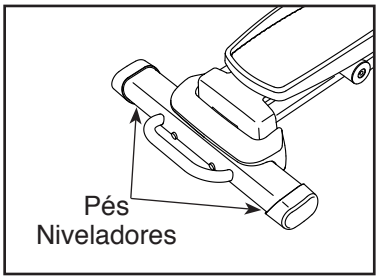
IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe que ele aqueça até à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de corrente. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligue o adaptador de corrente à tomada na parte da frente do aparelho elíptico. Em seguida, ligue o adaptador a uma tomada adequada devidamente instalada, segundo todas as leis e regulamentos locais.



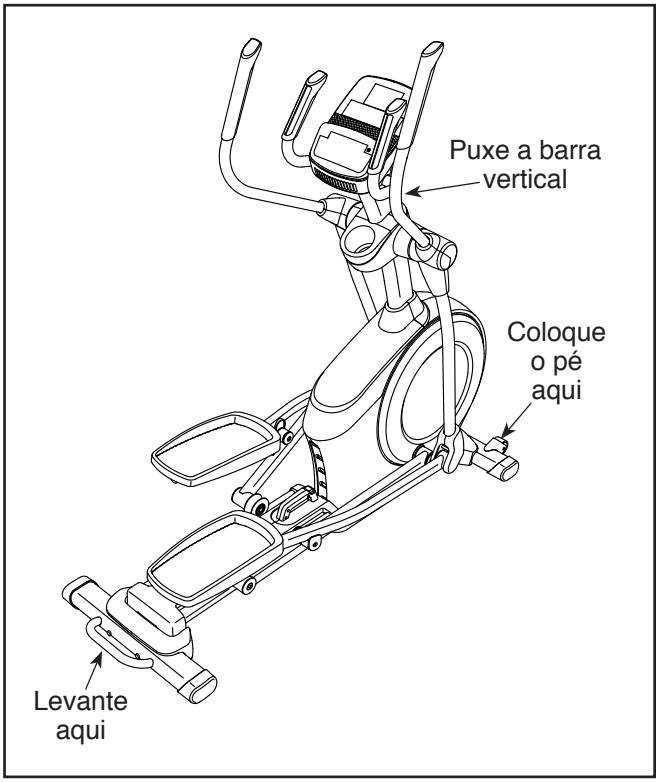
COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores junto à parte traseira da estrutura até que o movimento de balanço seja eliminado.



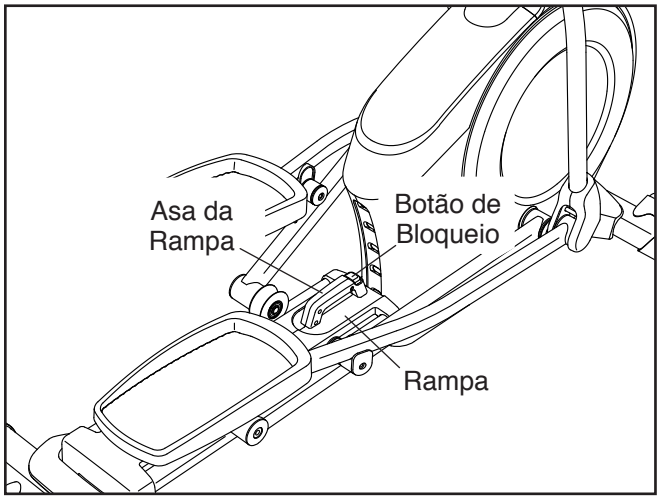
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre a barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe pela barra vertical enquanto uma segunda pessoa levanta a asa, até que o aparelho elíptico fique a rolar sobre as rodas. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



COMO ALTERAR A INCLINAÇÃO DA RAMPA

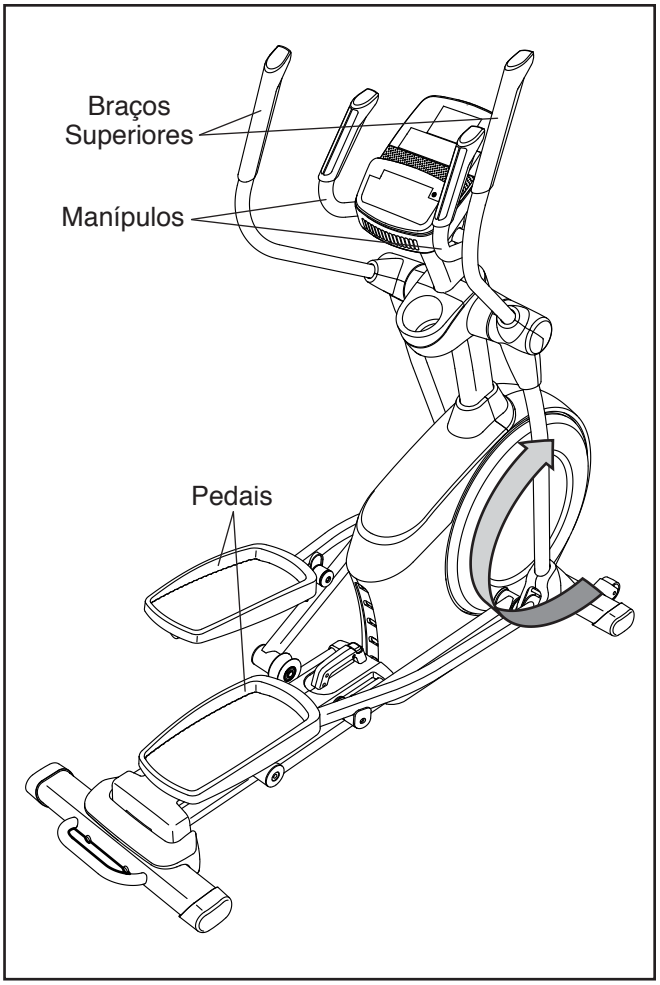
Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para elevar a rampa, comece por puxar a asa da rampa para cima até ao nível de inclinação pretendido.



Para baixar a rampa, prima o botão de bloqueio, puxe a asa da rampa e baixe a rampa até ao nível de inclinação pretendido. Depois, largue o botão de bloqueio e engate o pino de bloqueio num dos orifícios de ajustamento da estrutura. **Certifique-se de que o pino de bloqueio fica firmemente engatado num dos orifícios de ajustamento da estrutura.**

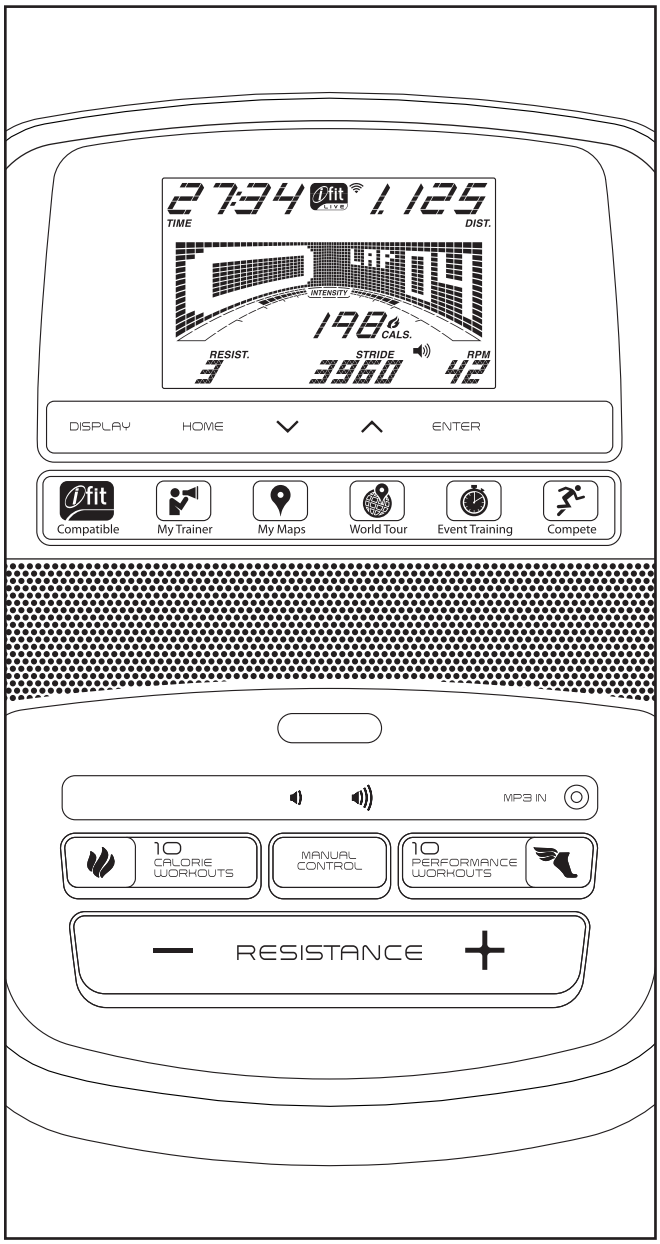
COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os manípulos ou os braços superiores e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Depois, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até começarem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: Os discos dos pedais podem rodar em ambas as direcções. Recomenda-se que faça rodar os pedais no sentido indicado pela seta; contudo, para variar, pode fazer rodar os pedais no sentido oposto.**



Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca para o punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional.

A consola oferece vinte sessões de exercício predefinidas – dez de perda de peso e dez de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais enquanto o orienta ao longo de um exercício eficaz.

A consola inclui também um modo iFit Live, que permite à consola comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit Live opcional. Com o modo iFit Live, pode descarregar exercícios personalizados, criar os seus próprios exercícios, manter um registo dos resultados dos exercícios, fazer uma corrida com outros utilizadores de iFit Live e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para utilizar o modo manual, consulte a página 19. **Para utilizar uma sessão de exercício predefinida,** consulte a página 21. **Para utilizar uma sessão de exercício iFit,** consulte a página 22. **Para alterar as configurações da consola,** consulte a página 23. **Para utilizar o sistema de som,** consulte a página 24.

Nota: Se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Seleccione o modo manual.**

   Prima o botão Manual Control (Controlo Manual) na consola para seleccionar o modo manual.

   Se um módulo iFit Live sem fios não estiver inserido na consola nem ligado ao iFit Live, o modo manual é seleccionado automaticamente.

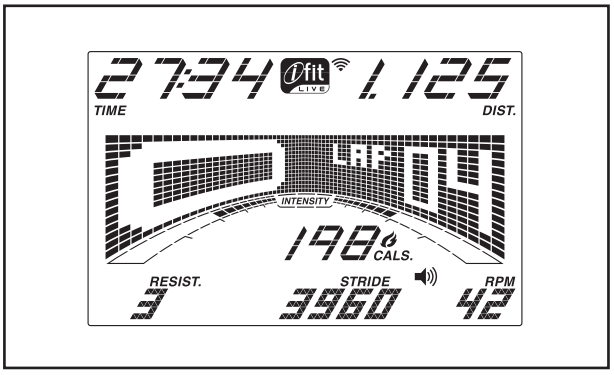
3. **Altere a resistência dos pedais conforme pretendido.**

   Enquanto pedala, altere a resistência dos pedais premindo os botões de aumentar e diminuir a Resistance (Resistência).

   Nota: após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência seleccionado.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:



Cals. (Calorias)—Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias que o utilizador queimou.

Cals./hr (Calorias por hora)—Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias queimadas pelo utilizador durante uma hora..

Dist. (Distância)—Este modo de apresentação indica a distância que o utilizador pedalou, em quilómetros ou milhas.

Pulsação—Este modo apresenta a sua frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte o passo 5 na página 20).

Resist. (Resistência)—Este modo de apresentação indica o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência for alterado.

RPM—Este modo de apresentação indica a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (Passadas)—Este modo de apresentação indica o número total de passadas pedaladas.

Time (Tempo)—Quando estiver seleccionado o modo manual, este modo apresenta o tempo decorrido. Quando estiver seleccionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

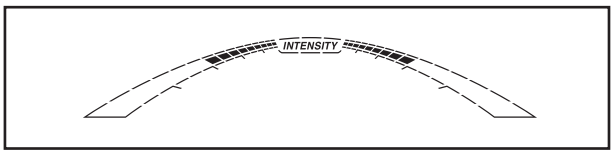
A matriz oferece diversos separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

Speed (Velocidade)—Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade do exercício. Ao fim de cada minuto aparece um segmento novo.

My Trail (A minha pista)—Este separador apresenta uma pista que representa 400 (1/4 milha). Durante o exercício, o rectângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail apresenta também o número de voltas que o utilizador vai concluindo.

Calorie (Calorias)—Este separador indica o número aproximado de calorias que o utilizador queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante aquele segmento.

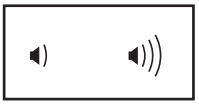
Durante o exercício, a barra de nível da intensidade do exercício indica o nível de intensidade aproximado do exercício.



Prima o botão Home para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA na página 23 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit Live sem fios, o símbolo “sem fios” no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.

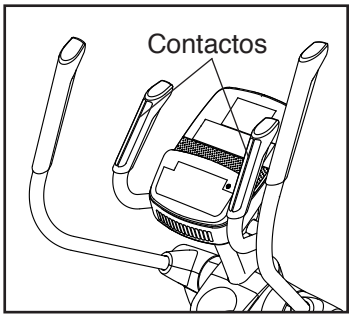
Para sair do modo manual ou de um exercício, prima o botão Home. Se necessário, prima novamente o botão Home.



Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o volume.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**

   Pode medir a frequência cardíaco utilizando o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional (consulte a página 24 para informações acerca do o monitor da frequência cardíaca para o peito opcional).



Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

Quando as pulsações forem detectadas, um símbolo em forma de coração pisca no ecrã de cada vez que o coração bate, aparecem uma ou duas barras e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não apresentar a frequência cardíaca, certifique-se de que as suas mãos estão posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos metálicos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos metálicos com um pano macio; **nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.**

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, é emitido um som, a consola pausa e o tempo pisca no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

   Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO PREDEFINIDA

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Seleccione uma sessão de exercício predefinida.**

   Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de 10 Calorie Workouts (10 Exercícios de Calorias) ou o botão 10 Performance Workouts (10 Exercícios de Desempenho) até surgir no ecrã o número da sessão de exercício pretendida.

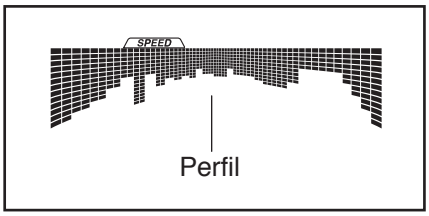
   Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome do exercício. Aparece na matriz um perfil das definições de velocidade do exercício.

   Aparecerão também no ecrã o tempo e um perfil dos níveis de resistência da sessão de exercício.

3. **Comece a pedalar para iniciar a sessão de exercício.**

   Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento estão programados um nível de resistência e uma velocidade-alvo. Nota: Podem estar programados para segmentos consecutivos os mesmos nível de resistência e/ou velocidade de pedalada.

   Durante o exercício, o perfil no separador de velocidade indica o seu progresso.



   O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade configurada para o segmento em curso.

   No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência e/ou uma velocidade diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência e/ou a velocidade aparecerão no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais é então alterada.

   Enquanto faz exercício, o ecrã avisa-o para manter a velocidade de pedalada próximo da velocidade configurada para o segmento em curso. Quando aparecer uma seta para cima no ecrã, aumente o ritmo. Quando surgir no ecrã uma seta para baixo, abrande o ritmo. Se não surgir qualquer seta, mantenha o ritmo.

   IMPORTANTE: A velocidade configurada destina-se apenas a proporcionar motivação. A sua velocidade de pedalada real pode ser menor do que a velocidade configurada. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

   Se o nível de resistência para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões de Resistance (Resistência). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte.**

   A sessão de exercício continua da mesma forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

4. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 19.

5. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

6. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO IFIT LIVE

É necessário um módulo iFit Live para utilizar um exercício iFit Live.

Para adquirir um módulo iFit Live em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.

Nota: para utilizar um módulo iFit Live, é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também necessita de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit Live sem fios é também necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de cumprimento da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit Live devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de nem ligados a qualquer outra antena ou transmissor.

1. **Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.**

   Quando ligar a consola, o ecrã ilumina-se. A consola fica então pronta a ser utilizada.

2. **Certifique-se de que o módulo iFit Live está inserido na consola.**

   Para utilizar um exercício iFit Live, certifique-se de que o módulo iFit Live está inserido na consola.

3. **Seleccione um utilizador.**

   Se estiver registado mais de um utilizador, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit Live. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

4. **Seleccione um exercício iFit Live.**

   Para seleccionar o modo iFit Live, prima um dos botões iFit Live. Antes de descarregar algumas sessões de exercício tem de as adicionar à agenda em www.iFit.com.

   Prima o botão iFit Live para transferir o exercício seguinte da sua agenda. Prima o botão My Trainer (O meu treinador), o botão My Maps (Os meus mapas), o botão World Tour (Digressão mundial) ou o botão Event Training (Treino para eventos) para transferir o exercício seguinte desse tipo na sua agenda. Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada. **Para obter mais informações sobre os exercícios iFit Live, vá a www.iFit.com.**

   Quando seleccionar um exercício iFit Live, o ecrã apresenta a duração do exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar. O ecrã pode ainda apresentar o nome do exercício. Se seleccionar um exercício de competição, o ecrã pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

5. **Inicie o exercício.**

   Consulte o passo 3 na página 21.

   Durante algumas sessões de exercício, a voz de um treinador pessoal irá orientá-lo através do exercício. Pode seleccionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO MUDAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 23).

   Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

6. **Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.**

   Consulte o passo 4 na página 19.

   O separador My Trail (A minha pista) apresenta um mapa da pista onde está a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas que vai concluindo.

   Durante um exercício de competição, o separador Competition (Competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz apresenta o que já percorreu na corrida. As outras linhas apresentam outros concorrentes. O final da matriz representa o final da corrida.

7. **Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.**

   Consulte o passo 5 na página 20.

8. **Quando acabar de fazer exercício, a consola desliga-se automaticamente.**

   Consulte o passo 6 na página 20.

Para obter mais informações sobre o modo iFit Live, vá a www.iFit.com.

COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, seleccionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado um módulo iFit Live à consola, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit Live e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. **Seleccione o modo de informação.**

   Para seleccionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. **Veja as informações de utilização.**

   O ecrã de tempo irá também indicar o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresenta também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. **Seleccione uma unidade de medida, se o desejar.**

   Aparece no ecrã a palavra *English* para milhas inglesas ou a palavra *Metric* para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida actualmente seleccionada.

   Para alterar a unidade de medida, prima os botões de aumento e diminuição de resistência para escolher a unidade de medida desejada.

4. **Ajuste o nível de contraste do ecrã, se o desejar.**

   Prima o botão para diminuir para ver o nível do contraste. Surge também no ecrã o nível de contraste actualmente seleccionado. Prima os botões para aumentar e diminuir a Resistance (Resistência) para ajustar o nível de contraste.

5. **Determine se está ligado à consola um módulo iFit Live.**

   Se estiver ligado à consola um módulo iFit Live, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB). Se não estive ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT Module (Sem módulos iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, vá para o passo 10.

6. **Seleccione uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, se o desejar.**

   Prima o botão de diminuir junto ao botão Enter para ver o estado da voz do treinador pessoal. Aparece no ecrã a configuração áudio actualmente seleccionada para a voz do treinador pessoal.

   Em seguida, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal para ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. **Defina um objectivo de tempo, se o desejar.**

   Prima o botão para diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando ligar a consola. Prima repetidamente o botão Enter para seleccionar menu do modo manual ou o menu iFit Live como menu predefinido.

8. **Verifique o estado do módulo iFit Live, se o desejar.**

   Prima o botão para diminuir para ver o ecrã de estado do iFit Live. Aparecem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB).

   Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, aparece no ecrã o estado do módulo iFit Live. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display durante alguns segundos.

9. **Verifique se existem conteúdos para descarregar, se o desejar.**

   Prima o botão para diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Aparecem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE Data (Enviar/receber dados).

   Em seguida, prima o botão Enter. A consola verifica então se existem exercícios iFit Live e firmware para descarregar.

10. **Saia do modo de informação.**

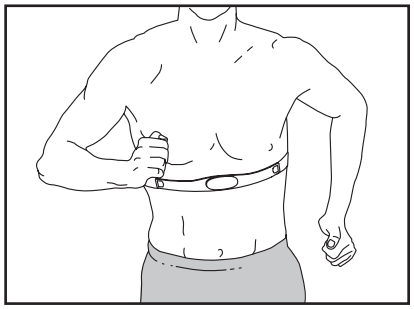
    Prima o botão Display para sair do modo de informação.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o seu cabo de áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o Volume na consola ou com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA PARA O PEITO OPCIONAL



Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a chave para conseguir os melhores resultados é manter a frequência cardíaca adequada durante os exercícios. O monitor da frequência cardíaca para o peito opcional permite-lhe monitorizar continuamente a frequência cardíaca durante o exercício, ajudando-o a atingir os seus objectivos pessoais de aptidão física. **Para adquirir o monitor da frequência cardíaca para o peito, consulte a capa deste manual.**

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar directa.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 da página 20.

COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente durante a utilização, consulte COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO na página 16.

COMO LUBRIFICAR OS ROLETES

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO na parte final deste manual. Se os Roletes (51) chiarem ao mover-se sobre as Pistas (16), aplique igualmente a ambos os Roletes uma pequena quantidade de massa lubrificante branca de utilização naval. Espalhe uniformemente a massa em torno dos Roletes. Pedale sobre o aparelho elíptico até que fique distribuída ao longo das Pistas uma fina película de massa; limpe qualquer excesso de massa.

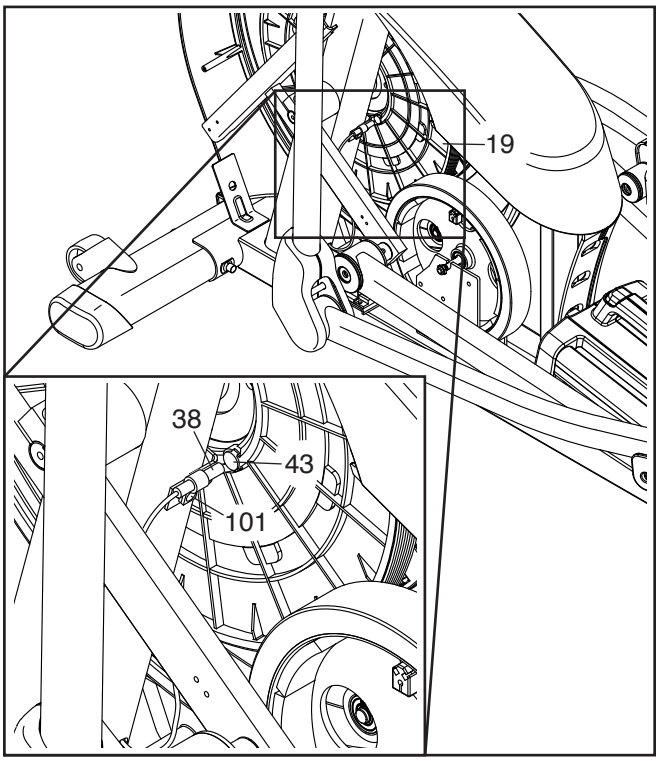
COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações correctas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO C na página 35. Com uma chave de fendas plana, retire o Disco esquerdo (71).

Nota: Por uma questão de clareza o disco do pedal direito é apresentado retirado no desenho abaixo.

Em seguida, localize o Interruptor de Lâminas (38). Rode a Polia (19) até que um Íman (43) fique alinhado com o Interruptor de Lâminas.



Desaperte, mas não retire, o Parafuso M4 x 16mm (101) indicado. Faça deslizar o Interruptor de Lâminas (38) ligeiramente para mais perto ou mais longe do Íman (43) e volte a apertar o Parafuso. Em seguida, balance a Polia (19) para trás e para a frente, apenas o suficiente para que o Íman passe repetidamente pelo Interruptor de Lâminas.

Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações correctas. Quando o interruptor de lâminas ficar correctamente ajustado, volte a colocar o disco esquerdo.

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

Se os pedais resvalarem enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, a correia de transmissão poderá ter de ser ajustada.

Para ajustar a correia de transmissão, consulte primeiro o passo de montagem 16 na página 13. Utilize uma chave de fendas plana para retirar a Cobertura da Protecção (75) e a Tampa da Cobertura da Protecção (118).

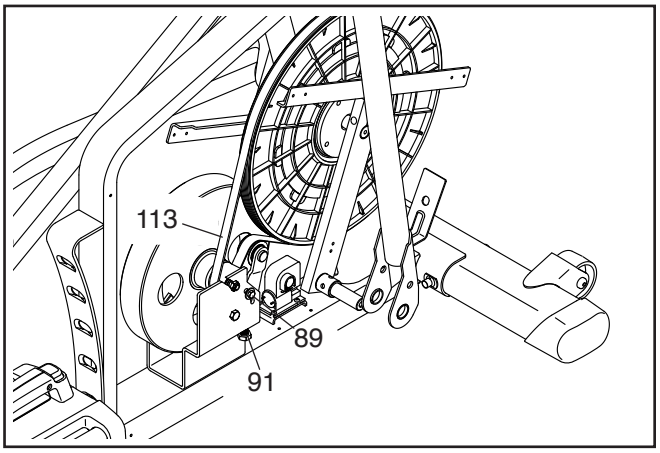
Em seguida, consulte o passo da montagem 15 na página 13 e retire as Coberturas Interior e Exterior da Perna Superior Direita (69, 83).

Em seguida, consulte o passo da montagem 12 na página 11 e retire o Braço do Pedal Direito (58) da Perna Superior Direita (60).

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO B na página 34 e o DIAGRAMA AMPLIADO A na página 33. Retire o Braço do Rolete Direito (59) do Braço do Pedaleiro (20). Em seguida, retire cuidadosamente a unidade do Braço do Rolete Direito do aparelho elíptico.

Consulte o DIAGRAMA AMPLIADO C na página 35. Retire os Parafusos M4 x 19mm (5) e o Parafuso M4 x 48mm (107) das Protecções Esquerda e Direita (73, 74). Em seguida, retire a Protecção Direita.

Em seguida, localize e desaperte o Parafuso do Braço Tensor (89). Seguidamente, aperte o Parafuso de Ajustamento da Cinta (91) até a Correia de Transmissão (113) ficar apertada. Depois, volte a apertar o Parafuso do Braço Tensor.



Coloque novamente a protecção direita, o braço do rolete direito, o braço do pedal direito, a tampa da cobertura de protecção e a cobertura de protecção.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou forta-lecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de exercício." O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros mi-nutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

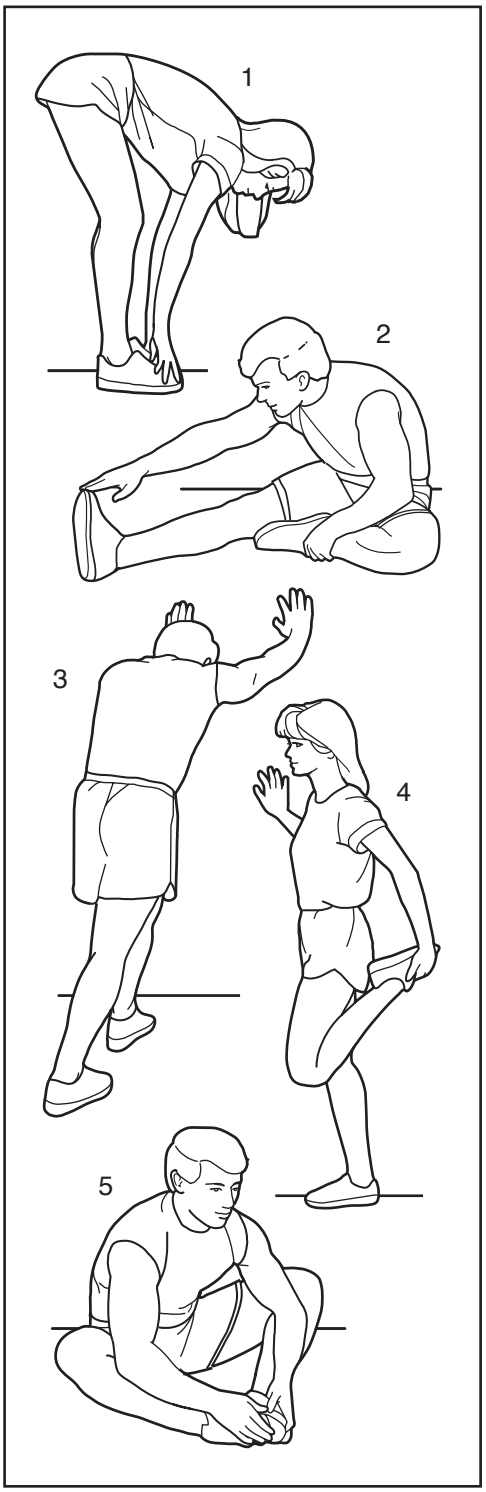
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL77911.0 R0412A

Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estabilizador Traseiro
3	1	Rampa
4	1	Barra Vertical
5	8	Parafuso M4 x 19mm
6	1	Estabilizador Frontal
7	1	Consola
8	1	Manípulo Esquerdo
9	1	Manípulo Direito
10	1	Cobertura da Rampa
11	1	Punho do Bloqueio Esquerdo
12	1	Punho do Bloqueio Direito
13	1	Botão de Bloqueio
14	1	Haste do Bloqueio
15	1	Cobertura do Estabilizador Traseiro
16	2	Pista
17	1	Pino de Bloqueio
18	1	Pedaleiro
19	1	Polia
20	2	Braço do Pedaleiro
21	4	Parafuso M4 x 10mm
22	1	Braço Tensor
23	3	Amortecimento
24	1	Pé Nivelador Pequeno
25	1	Motor de Resistência
26	4	Porca de Travamento M10
27	2	Anilha M10
28	1	Mecanismo de Resistência
29	1	Eixo do Mecanismo
30	4	Tampa do Estabilizador
31	2	Parafuso M10 x 19mm
32	2	Anilha M5
33	2	Pé Nivelador
34	2	Roda
35	1	Eixo Rotativo
36	2	Buchas do Suporte Vertical
37	1	Tabuleiro de Acessórios
38	1	Interruptor de Lâminas/Fio do Interruptor de Lâminas
39	1	Grampo do Interruptor de Lâminas
40	2	Rolamento da Estrutura
41	1	Espaçador do Mecanismo
42	1	Anel de Retenção Grande
43	2	Íman
44	1	Braço do Pedal Esquerdo
45	1	Braço do Rolete Esquerdo
46	1	Perna Superior Esquerda
47	1	Braço Superior Esquerdo
48	1	Mola da Rampa
49	2	Pedal
50	6	Bucha da Estrutura
51	2	Roda
52	2	Tampa Posterior do Braço do Pedal
53	4	Cobertura do Eixo Grande
54	2	Anilha Ondulada 16mm
55	2	Cobertura do Eixo Pequeno
56	4	Bucha do Braço do Rolete
57	8	Apoio do Braço
58	1	Braço do Pedal Direito
59	1	Braço do Rolete Direito
60	1	Perna Superior Direita
61	1	Braço Superior Direito
62	2	Punho
63	2	Sensor de Pulsações/Fio
64	2	Eixo do Braço do Pedal
65	1	Cobertura Frontal do Braço Superior Direito
66	1	Cobertura Posterior do Braço Superior Direito
67	1	Cobertura Frontal do Braço Superior Esquerdo
68	1	Cobertura Posterior do Braço Superior Esquerdo
69	1	Cobertura Exterior da Perna Superior Direita
70	1	Cobertura Exterior da Perna Superior Esquerda
71	2	Disco
72	1	Cobertura Interior da Perna Superior Esquerda
73	1	Protecção Esquerda
74	1	Protecção Direita
75	1	Cobertura da Protecção
76	1	Tampa Lateral do Braço do Pedal Esquerdo
77	4	Espaçador do Eixo
78	2	Chave
79	1	Cobertura Frontal da Consola
80	1	Cobertura Posterior da Consola
81	1	Cobertura Posterior da Barra Vertical
82	12	Parafuso M8 x 13mm
83	1	Cobertura Interior da Perna Superior Direita
84	1	Eixo da Rampa
85	2	Parafuso M4 x 14mm
86	2	Pino M10 x 58mm
87	1	Tampa Lateral do Braço do Pedal Direito
88	1	Parafuso Tensor Rotativo
89	1	Parafuso de Braço Tensor
90	3	Anilha M6

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
91	1	Parafuso de Ajustamento da Correia	108	2	Parafuso M6 x 13mm
92	4	Parafuso M10 x 25mm	109	2	Pino M10 x 60mm
93	4	Parafuso M4 x 12mm	110	1	Cabo Superior
94	2	Porca M4	111	1	Cabo Inferior
95	6	Parafuso M8 x 16mm	112	3	Parafuso Auto-Roscante
96	8	Pino M8 x 38mm			M4 x 19mm
97	10	Anilha M8	113	1	Correia de Transmissão
98	2	Anel de Retenção Médio	114	6	Parafuso M4 x 42mm
99	1	Espaçador de Plástico	115	2	Parafuso M4 x 30mm
100	4	Chumaceira da Perna	116	2	Anel do Disco
101	38	Parafuso M4 x 16mm	117	1	Cobertura Frontal da Barra Vertical
102	10	Porca de Travamento M8	118	1	Tampa da Cobertura da Protecção
103	8	Parafuso M6 x 12mm	119	1	Adaptador de Corrente
104	4	Parafuso M10 x 122mm	120	1	Fio de Extensão
105	8	Anilha Fendida M10	*	–	Ferramenta de Montagem
106	3	Montagem da Cobertura	*	–	Pacote de Massa Lubrificante
107	1	Parafuso M4 x 48mm	*	–	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL77911.0 R0412A

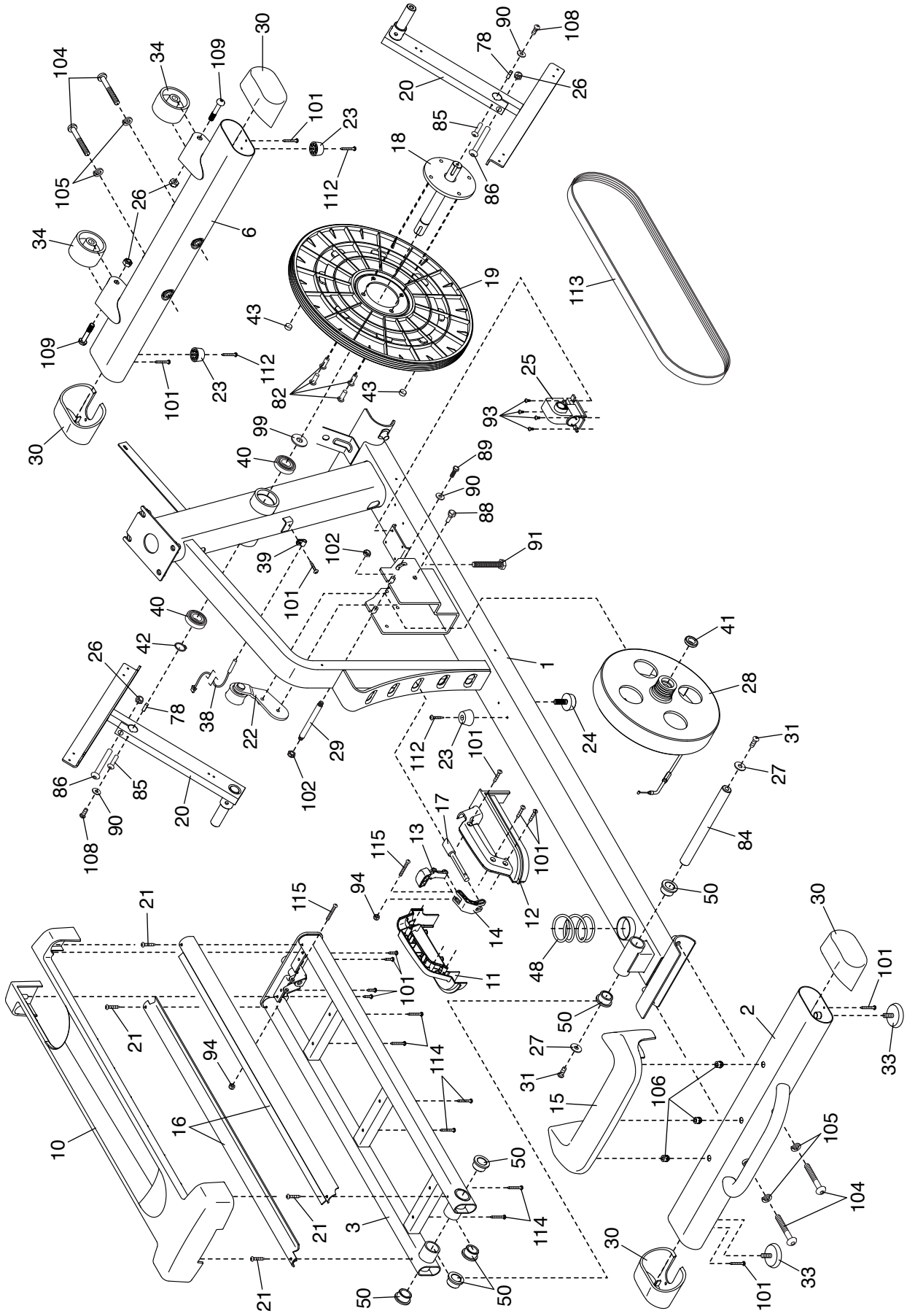


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL77911.0 R0412A

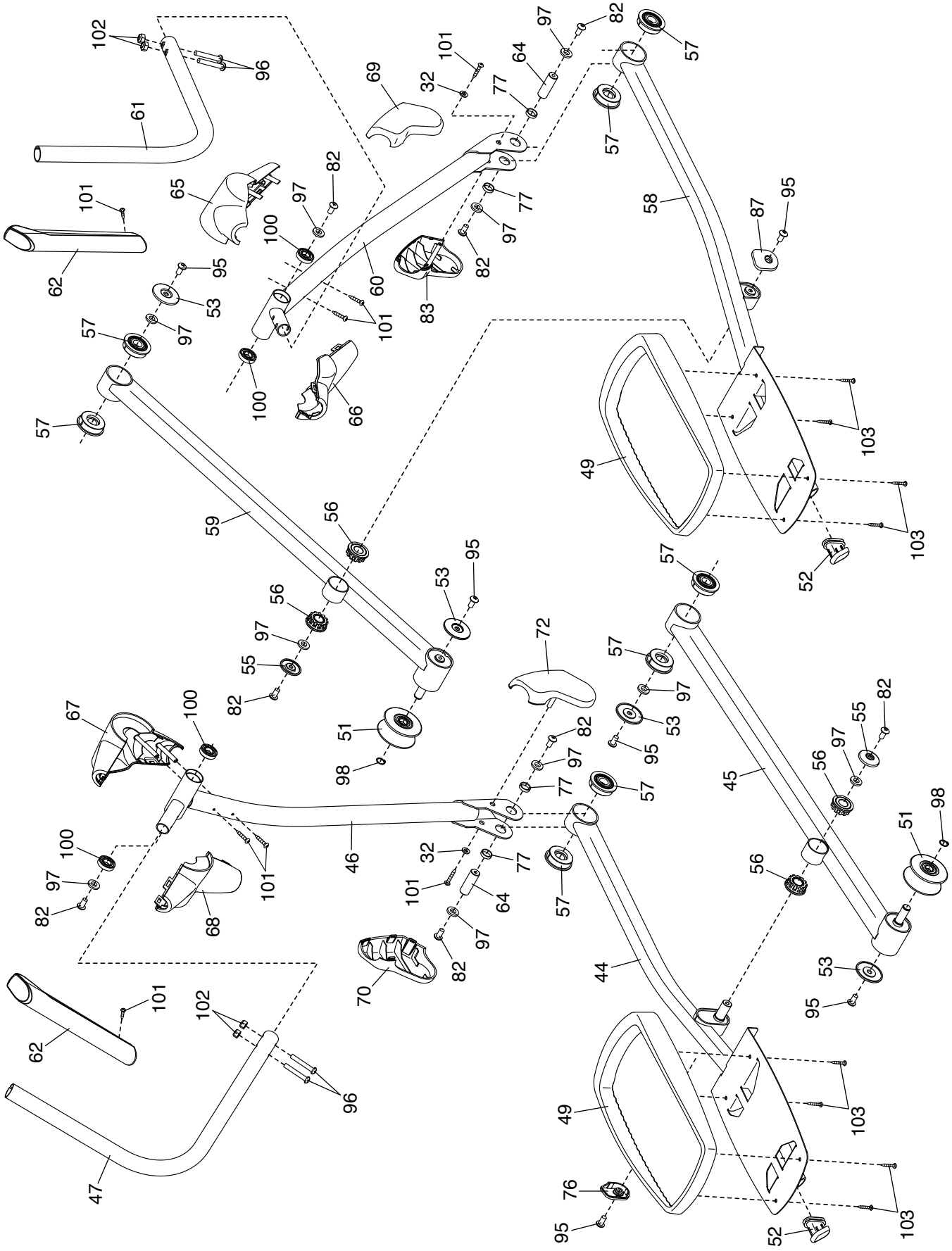
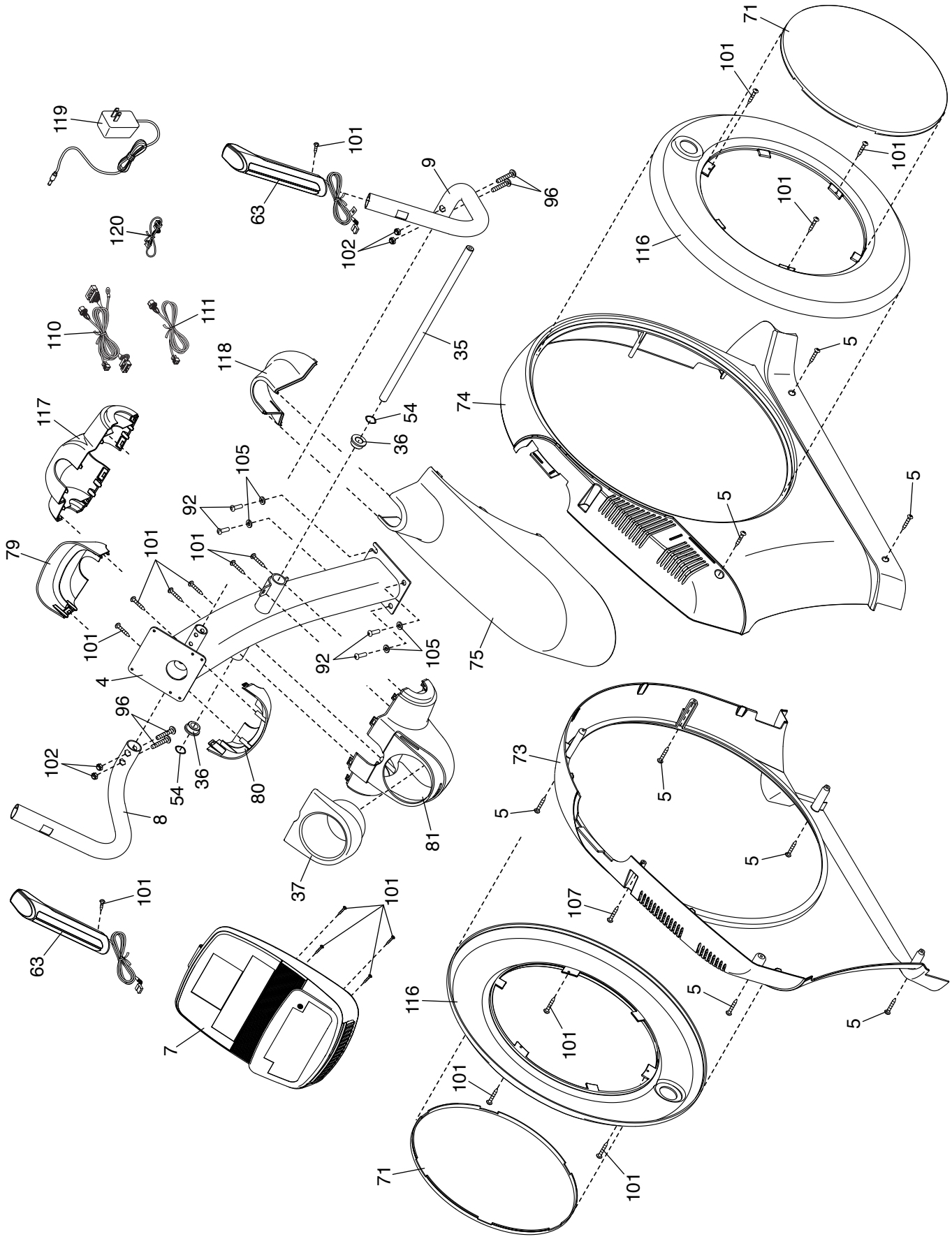


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº NTEVEL77911.0 R0412A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o esta-belecimento onde adquiriu este produto.

Nº de Peça 326400 R0412A

Impresso na China © 2012 ICON IP, Inc.